

УДК 796.015.4:796.325-055.25

**С. Д. Кунышева**

## ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ЖЕНСКОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Рассматриваются условия успешной подготовки спортсменок-волейболисток в ходе тренировочного процесса, техника постановки цели тренировки, анализируются педагогические основания тренировочного занятия, последовательно разбираются основные фазы тренировочного занятия, необходимые для подготовки команды.

*Ключевые слова:* технико-тактическое тренировочное занятие, психомоторное обучение, когнитивное обучение, аффективное обучение.

**S. Kunysheva**

## ORGANIZATION AND CONDUCT OF THE TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING SESSION OF THE WOMEN'S STUDENT VOLLEYBALL TEAM

Conditions of successful training of sportswomen-volleyball players are considered during training process, technology of statement of the purpose of a training, the pedagogical bases of training occupation are analyzed, the main phases of training occupation necessary for training of team consistently understand.

*Key words:* technical and tactical training occupation, psychomotor training, cognitive training, affective training.

Студенческий спорт динамичен, его структуры — предмет постоянных изменений и развития, поэтому хорошо сбалансированные тренировочные модели существуют только временно. Однако чтобы быть успешным тренером, необходим постоянный поиск оптимальной эффективности, чтобы позволить студенту-спортсмену соответствовать своей лучшей форме во время соревнования.

Если тренеры должны подготовить успешную команду, то им необходимо научиться планировать эффективные тренировки. Тренировочное занятие намного больше, чем двухчасовая коллекция упражнений. Это комбинация многочисленных элементов, которые способствуют развитию отдельного игрока и команды в целом. Не существует идеального программирования или идеальной тренировки, гибкость и ментальная эластичность являются основными необходимыми условиями отличного тренера.

Студенты-спортсмены не могут быть подготовлены к спортивной карьере по стандартному модулю, следовательно, квалифицированные тренеры будут постоянно искать новые способы оптимизации работы своих спортсменов. Это простое следствие самой природы студенческого спорта и спорта высших достижений, поэтому подведение баланса в тренировке заключается в способности наиболее оптимальным способом выборочно определить количество и качество тренировки, учитывая требования волейбола в определенное время, на стадии развития и особенностях спортсмена или команды.

Компетентные тренеры основывают свою правильную пропорциональность тренировки на многих аспектах:

- индивидуальность спортсмена;
- уровень, который спортсмен достиг в профессиональном развитии;
- изменения научных знаний о спорте в целом, спортивной педагогике и волейболе как спортивном виде;
- развитие теории и изменения в практике волейбола,
- постоянное требование прогресса и достижения спортивных результатов.

Каждую тренировку в течение сезона тренер должен хорошо продумать и распланировать, чтобы у спортсменов сформировалось положительное отношение к площадке. Построение тренировочного процесса проходит несколько этапов: формулируются цели тренировки, выделяются дидактические единицы, формулируется их концепция и содержательное наполнение, разграничиваются фазы и смысловые блоки.

*Цели технико-тактической тренировки.* Способность спортивного исполнения представляет степень образования определенного спортивного двигательного исполнения в зависимости от сложной структуры условий, которые ее характеризуют. Она определена множеством специфических факторов. Это объект, подлежащий усовершенствованию.

ванию с помощью стратегии программирования и организации занятия и (или) дидактического блока технико-тактической тренировки, способности исполнения.

Цели тренировки:

- психомоторное обучение (с одной стороны — факторы, обуславливающие эффективность, с другой — координационные способности и умения);
- когнитивное (познавательное) обучение (содержит в себе понятия технико-тактического сектора, а также общие, базовые знания о том, как оптимизировать и эффективно работать на тренировке);
- аффективное (эмоциональное) обучение (представлено силой воли, преодоления себя, самоконтроля, способностью утверждения и так далее).

*Тренировочное занятие.* В каждой дидактической единице или тренировочном занятии различаем определение:

- упражнений, которые нужно использовать;
- последовательности или дидактической прогрессии, продолжительность и повторения;
- используемого инвентаря;
- рабочих групп, пар и команд.

Кроме того, мы различаем постоянную цель, основную цель, вспомогательную (второстепенную) цель.

Тема тренировки (цель) — то, что тренируют на технико-тактическом занятии. Постоянная цель — тема, которая проходит во всех тренировках микроцикла, мезоцикла и макроцикла. Основная цель — основная тема отдельного тренировочного занятия. Вспомогательная (вторичная) цель — тема, сочетаемая с основной целью; работа, сориентированная со специалистами; дифференцированная работа на восстановлении техники.

Содержание тренировки (упражнения тренировки) представляет конкретную ориентацию тренировки на ее заранее запланированные цели.

Упражнения — это основная форма активности, направленная на развитие способности выполнения спортивных элементов. В тренировочном процессе используют общие; специальные; игровые формы упражнений.

*Концепция дидактического единства.* Наименьшая единица целостного тренировочного процесса представлена отдельной тренировкой.

Это закрытый комплекс, сформированный физическими компонентами исполнения, спортивно-техническими навыками, технико-тактическими умениями. На практике тренировка подразделена на подготовительную, основную и заключительную части. В соответствии с целесообразностью тренировочные части подразделяются на фазы:

- |                                |   |                         |
|--------------------------------|---|-------------------------|
| • фаза введения                | } | подготовительная часть; |
| • фаза разминки                |   |                         |
| • фаза технической активизации |   |                         |
| • центральная фаза —           |   | основная часть;         |
| • заключительная фаза —        |   | заключительная часть    |

### **Подготовительная часть**

*Первая фаза тренировки (введение или ментальная подготовка).* Первая фаза тренировки продолжается от 3 до 5 минут. В этот момент тренер передает информацию, относящуюся к тренировке или матчу, особенно отмечается изменения в расписании тренировок. Затем он фокусируется на целях и задачах тренировки. Кроме того, заранее подбирается мотивационная цитата, которая имеет отношение к нашему тренировочному занятию. Эту фазу обычно проводится в форме круга, хотя некоторые тренеры перед началом тренировки предпочитают располагать своих игроков в шеренгу. Поставленная цель делает тренировку более обдуманной и продуктивной. Фаза заканчивается одобрительным восклицанием.

*Вторая фаза тренировки (разминка).* Блок общей разминки: бег, рывки, динамическая разминка, упражнения в различных положениях (элементы пилатеса, йоги, кросс-фита). Блок специальной разминки включает работу над кондиционными способностями, перемещениями, специфическими движениями на технику; упражнения с мячом (индивидуальная техника, ловкость); игровую активность.

*Третья фаза тренировки (фаза активизации техники)* завершает разминку. В работу вводится мяч (работа над техникой базовых элементов): индивидуальные упражнения на технику и (или) восстановление техники; упражнения с мячом в парах; упражнения с мячом в кругу, в тройках или группах.

**Основная часть** посвящена дальнейшему развитию или укреплению способности спортивного выступления. Она состоит из отдельных заданий, состоящих из технической, тактической и кондицион-

ной подготовки, а также занятий, предназначенных для формирования тех характеристик личности, которые позволяют получить оптимальное исполнение технических элементов игры. Продолжительность — 45–60 минут.

*Четвертая фаза тренировки* (центральная фаза) развивает основную тему тренировки и сфокусирована на командных системах нападения и защиты.

Блок синтетических упражнений — развитие основной темы, которая связана с другими техническими элементами игры.

Блок комплексных (глобальных) упражнений — развитие основной темы в условиях максимально сходных с игрой.

В блок комплексных упражнений вводятся элементы борьбы, моделируются стрессовые ситуации, особенно для стартовой шестерки. Для этого проводятся специфические психо-кондиционные упражнения «6 х 6» с ведением специального счета. Это наиболее интенсивная фаза тренировки с высоким темпом, которая помогает тренеру получить больше важной информации о состоянии команды: кому необходимо улучшить игровые навыки и в какой зоне. Однако самая важная информация — это определение соревновательной «температуры» команды.

Каждое тренировочное занятие заканчивается специальной работой над навыками подачи и приема, которым уделяется приблизительно 10–15 минут. Работа начинается с нацеленной подачи в определенные зоны, затем отрабатываются игровые варианты подачи. В дальнейшем ведется работа над навыками подачи и приема, моделируются условия, максимально подобные игровым ситуациям: выполнение подачи после замены или тайм-аута, выполнение подачи с максимальным риском в концовках партии и т. д.

*Пятая фаза тренировки (физические кондиции).* В основную часть тренировки также включается стадия физической подготовки — физические кондиции. Два дня в неделю ведется работа над подвижностью, используются прыжковые боксы (jump boxes), медицинские мячи, резиновые эспандеры. Однако с середины и до конца соревновательного периода работа над физическими кондициями сокращается, а работа по профилактике травм увеличивается.

### **Заключительная часть**

*Шестая фаза тренировки («остывание» и обсуждение).* В конце тренировочного занятия спортсмены «остывают», используя упражнения

на растяжение и упражнения на гибкость. В последние 10 минут, называемые team building («построение команды»), проводится короткое обсуждение принципиальных вопросов, помогающих поддерживать командный дух и заряженность на успех.

Хорошо организованные и успешно проведенные тренировки, делают игроков индивидуально сильными, а команду — успешной.